**Тематическое занятие «В моей жизни много разного: и хорошего, и трудного»**

**План занятия** (для учеников средних и старших классов)

**Цель:** обсудить с учениками в занимательной форме способы преодоления негативных убеждений и формирования позитивного настроя и мотивировать обращаться за помощью на телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

**Задачи:**

* проинформировать о Телефоне доверия как о виде психологической помощи;
* обсудить причины и последствия негативной убежденности в своих недостатках;
* выработать в группе способы преодоления негативных убеждений;
* побудить обучающихся в случае возникновения трудностей обращаться на Телефон доверия

1. **Введение в тему.**

*Перед презентацией истории спросите обучающихся, что они знают о силе и возможностях самоубеждения?*

*История «Сила самоубеждения».*

С известным психологом Альфредом Адлером в школьные годы произошел случай, который наглядно доказывает, насколько сильное влияние на поведение и способности человека может оказать твердая убежденность в чем-либо. У мальчика с самого начала не ладилось с математикой, и учитель пришел к убеждению, что у него совсем нет способностей к математике, Учитель поделился своим мнением с родителями маленького Альфреда и предупредил, чтобы они не ожидали от сына больших достижений. Убежденность преподавателя передалась и родителям. Адлер знал о такой оценке своих способностей, и его отметки по математике были плохими. Однажды на занятиях в школе ему внезапно показалось, что он точно знает, как решить задачу, изложенную учителем на доске, которую не смог одолеть ни один ученик в классе. И он сказал об этом учителю; вместе со всем классом тот громко рассмеялся. Однако возмущенный Альфред подошел к доске и, к всеобщему изумлению, правильно решил задачу. В процессе решения он вдруг почувствовал, что понимает математику. В результате обретенной уверенности Адлер стал преуспевать в учебе.

1. **Групповое обсуждение «Что случилось с Адлером?».**

Цель дискуссии для учителя: дать возможность обучающимся самостоятельно прийти к выводу о том, что способности и таланты человека существуют в нем, независимо от того верит он в них или нет; а раскрываются именно благодаря вере в себя.

* Что случилось с учеником Адлером? Он действительно потерял способности к математике? *(Возможные ответы: нет, он перестал их замечать, так как поверил, что их нет).*
* Что именно привело его к тому, что он поверил в то, что не обладает способностями к математике? *(Возможные ответы: поверил взрослым; не захотел заниматься тем, что у него не получается; стал избегать неудачи и критики взрослых; перестал верить в свои способности к математике; стал считать себя не очень хорошим учеником).*
* Благодаря чему, Адлер все-таки неожиданно смог решить трудную задачу? Что ему помогло в этом? *(Возможные ответы: случайно; у него все-таки были хорошие способности к математике; он почувствовал себя таким же, как все - никто не мог решить, и все объединились в раздумьях; разозлился на то, что над ним смеются, помогло самолюбие).*

Действительно, Адлер как будто бы ненадолго забыл, что у него нет способностей. Ему показалось, что он знает решение и увлекся. К тому же разозлился и непременно захотел доказать, что одноклассники и учитель математики ошибаются, смеясь над ним.

Получается, что он долгое время как будто находился в «черных очках», и смотрел на себя и свои способности через них. Черные очки заставляли смотреть его на себя как на неспособного, неодаренного, или даже как на плохого ученика и не давали стремиться к достижениям и радоваться своим успехам.

Удачно сложившиеся обстоятельства и решимость «снять черные очки неуверенности» - попробовать решить задачу, принесли Адлеру победу.

* Бывало ли с вами такое, что вы напрасно переставали считать себя в чем-либо способными, словно надевали черные очки?
* Что в это момент действительно происходило со способностями? Как вы справились с такой ситуацией? Может ли случиться так, что наши способности пропадут или исчезнут, если мы о них не узнаем?
* Как вы понимаете выражение: «Нереализованные способности мешают нам жить»?

*Поощрите ребят рассказать о похожем случае и выслушайте в классе 1-2 истории. Спросите, что именно помогло рассказчикам преодолеть негативную убежденность.*

1. **Выполнение практических заданий**

*Задание для средних классов:*

«Что может помочь переубедить себя или друга и снять «черные очки»?

Разделить класс на 2 группы: группу девочек и группу мальчиков.

Дать задание группе девочек: выработать и записать на доске список помогающих действий: «Что может помочь переубедить себя и снять «черные очки» девочкам?»

Дать задание группе мальчиков: выработать и записать на доске список помогающих действий: «Что может помочь переубедить себя и снять «черные очки» мальчикам?».

После выполнения задания попросить выбрать по одному от группы, чтобы прочитать и прокомментировать перечень действий, ответить на вопросы другой группы и учителя.

Вопросы для обсуждения:

* сопоставьте оба перечня, найдите общее и различное.
* подумайте, от какого негативного убеждения о себе вам бы хотелось отказаться?
* что вы можете сделать для этого прямо сегодня?

*Задание для старших классов:* «Повезло или нет Адлеру в том, что он долгое время находился в черных очках»?

Разбить класс на 2 группы (можно на тех, кто считает, что повезло и на тех, кто считает, что не повезло) и дать задания группам.

* Выработать перечень аргументов, убеждающих в том, что Адлеру повезло попасть в ситуацию, когда он на долгое время надел «черные очки»?
* Выработать перечень аргументов, убеждающих в том, что Адлеру не повезло попасть в ситуацию, когда он на долгое время надел «черные очки»?

Выбрать по одному человеку от группы и провести «словесную дуэль» на тему задания.

Учителю в процессе подготовки к «словесной дуэли» можно помочь группе, которая нашла меньше аргументов.

Спросите, как считают ребята, мог ли этот опыт Адлера повлиять на то, что он стал известным психологом?

А что они думают по поводу выражения, что каждый следующий день сокращает количество наших возможностей, так как часть из них человек упускает?

*Упражнение для средних классов «Облака настроения».*

Задание для ребят: «Нарисуйте на левой половине листа бумаги 4 серых облака и напишите в каждом одну свою «трудную» мысль, начинающуюся со слов «Мне трудно...». Например, «Мне трудно постоянно сидеть с младшей сестрой» или «Мне трудно выходить и отвечать у доски». Правая половина листа бумаги должна пока оставаться свободной. (На выполнение отведите 5-7 минут).

Рядом, на правой половине листа нарисуйте 4 светлых цветных облака, в которых превратите каждую свою «трудную» мысль в обнадеживающую, например: «Я справлюсь с этим...» или «Мне поможет с этим справиться...».

Попросите желающих рассказать о том, что у них получилось, и поделиться с другими ребятами. Поощрите за уверенность и умение позитивно себя настраивать.

Вопросы для обсуждения:

* почему некоторым людям редко приходят в голову хорошие мысли о себе?
* что можно сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

Предложите подобрать позитивную пару к облачку: «Я стесняюсь позвонить на телефон доверия»

*Упражнение «Банк умений и возможностей нашего класса»*

Попросите ребят мысленно или на листке бумаги ответить на 2 вопроса:

* что я умею хорошо делать?
* что интересного я могу придумать?

Предложите ребятам создать «Банк умений и возможностей нашего класса». Для этого зафиксируйте на доске, или листе ватмана ответы ребят, даже если они повторяются.

Обсудите с ребятами, как можно тренировать в себе качества, которые помогают преодолеть предубеждения и настроить себя позитивно. Используйте их ответы для перехода к следующему упражнению.

Попросите учеников прокомментировать общий список, спросите какие чувства они испытывают, глядя на него. Могут ли считать этот банк их общим классным ресурсом?

*Задание для старших классов «Картирование поддержки».*

Нарисуйте цветную «Индивидуальную карту поддержки», где образно или схематически изобразите себя и возможные ресурсы поддержки в трудных ситуациях. Расположите их ближе или дальше к себе по мере доступности, эффективности и подпишите. Спросите ребят, что они могут назвать ресурсами. *Ресурсами могут быть люди, любимые места для прогулок, любимые занятия, музыка, книги, фильмы, любимое общее семейное дело, досуговые центры и те кружки, где есть занятия по интересам. Не забывайте, что ресурсом может быть ваша важная цель; то, как вы когда-то справились с трудной ситуацией; то, как вы стойко перенесли болезнь или травму; то, что ценят в вас другие люди и чем вы сами гордитесь; воспоминания о своих достижениях в прошлом, о самых приятно проведенных каникулах; самое лучшее в вашей семье; самое лучшее в вашем классе.*

Затем предложите ученикам обсудить карты поддержки поочередно в малых группах по 3-5 человек, сформированных по желанию.

Задания для обсуждения в малых группах (давать по мере выполнения каждого в отдельности): выслушать, не перебивая каждого человека в малой группе о его истории создания карты ресурсов, поблагодарить за рассказ.

По возможности найти дополнительные ресурсы для себя или собеседников.

Если бы вам предложили внести в карту поддержки телефон доверия для детей и подростков, где бы вы его расположили?

Обсудите в общей группе, была ли для учеников полезна эта работа и чем именно.

Обсудите в общей группе, была ли для учеников полезна эта работа и чем именно.

1. **Информационный блок.**

Спросить у учеников, что они знают о телефоне доверия?

Расскажите о телефоне доверия, поощряя знания учеников и дополняя информацией из приведенного материала.

«Телефон доверия как ресурс поддержки».

Отличительная черта уверенного в себе человека - способность обратиться за помощью в трудной ситуации. Но даже для тех, кто не совсем в себе уверен, есть выход - анонимная помощь на телефоне доверия. Эта помощь в настоящее время очень популярна во всем мире. Начиная с 10-11 лет, ученики звонят на телефон и советуются, как лучше поступить в какой-либо ситуации. Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно бывает принять быстро.

На телефонах доверия работают специально обученные специалисты - психологи. На некоторых телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки - туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.

Телефон доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

Человек может поделиться с консультантом телефона доверия любой беспокоящей его проблемой.

Помощь на Телефоне Доверия всегда анонимна. Позвонивший может не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.

Обращаясь на телефон доверия, человек может получить интересующую его информацию.

Каждый телефон доверия работает в своем определенном режиме - круглосуточно или по расписанию

1. **Информация о детском телефоне доверия**

ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ

ОКАЗЫВАЕТСЯ АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО!